ほけんだより５月

令和５年５月
男木小・中学校
保健室

新学期が始まってあっという間に１ヶ月が過ぎました。４月は新しい先生との出会いがあったり、春を探しに学校外へ出たり、みなさんの笑顔がたくさん見られました。5月は校外学習や運動会、中学生は中間テストがあります。暑い日も増えてくる５月ですが、体調管理をしながら元気に楽しくすごしましょう。

５月の健康診断

４月の健康診断では、学校医の先生に「お願いします」「ありがとうございました」と上手にごあいさつができていましたね。５月は以下の健康診断があります。自分のからだについて知る良い機会にしましょう。

内科検診
５月16日（火）
※体操服を忘れずに

尿検査
５月19日（金）
※朝一番の尿をとる

保護者の方へ

健康診断終了後、再検査や治療が必要な結果が出た場合には、治療のお知らせをお渡しします。疾患によっては、時間が経つとより重い症状へと悪化してしまうものもあります。なるべく早めの受診をお願いいたします。

できていますか？「早ね・早起き・朝ごはん」！

１学期が始まって１ヶ月が経ちましたが、みなさんは「早ね早起き朝ご飯」ができていますか。昨年までより登校時間が遅くなったこともあり、「最近寝るのが遅いな」「朝はのんびりしちゃって、ちゃんとご飯を食べていないな」という人がいるかもしれませんね。成長しているみなさんにとって、規則正しい生活をすることは、とても大切なことです。今の自分の生活をふり返り、規則正しい生活を心がけてみましょう。

ブドウ糖（糖質）でエネルギーチャージ！

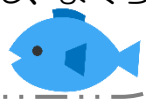
朝目覚めた時は脳を動かすエネルギー源はほぼ空っぽです。必ずご飯やパンを食べて体だけでなく脳をしっかりと動かしましょう。

タンパク質で体温アップ！

脳の４０％を構成する重要な成分で、睡眠中に下がった体温を上げる役割も担っています。大豆・卵・鶏肉などの食品は体を温め、基礎体力をつけてくれます。

脂質で脳を成長させる！

脳の60%は脂肪でできています。脳の神経細胞が柔らかいと脳内情報がスムーズに巡ります。「脳を柔らかくする良質な油」の代表格がDHA。さんま、さば、いわし、まぐろに多く含まれます。



もうすぐ運動会があります！

５月２７日（土）は運動会です。元気に本番を迎えられるように、練習中のケガや熱中症に注意しましょう。練習をするときの大切なポイントをもう一度確認しながら、練習に取り組みましょう。

さあ、今から練習だ！
準備運動をしなくても大丈夫！

思うように体が動かなくて、
足首をひねっちゃった！
気を抜かずに準備運動をしよう！

もうすぐかけっこが始まる！
わあ！くつがきちんとはけてない！

くつが脱げて、転んでケガをしちゃった！自分の足にあったくつを選び、かかとをふまずにくつをはこう！

これから玉入れを投げるぞ！
爪を切るのを忘れていた！

爪が割れてしまった！
爪が伸びていると、自分だけでなく、お友達を傷つけてしまうよ！

だんだん暑くなってきた！
お茶を忘れてきたけどまあいいや！

くらくらする…これは熱中症だ。
のどが乾く前に、こまめに水分補給をして、熱中症を予防しよう！

自分なりの健康管理を大切に！

学校におけるマスク着用の考え方の見直しが４月１日から適用され、マスクの着用について「個人の判断を委ねることを基本」となり１ヶ月が経ちました。以前のような日常生活に戻りつつありますが、これまでみなさんが身につけた手洗いや換気といった基本的な感染症対策は、健康を守る上で大切です。今みなさんが「マスクの着用」を自分で選択できているように、これからも、自分で自分の健康管理ができるといいですね。

※新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが５月８日より５類に移行したあとどうなるのかについて、厚生労働省ホームページ「感染症法上の位置づけ変更後の療養について（令和５年４月 14 日）」をご確認ください。